週2レッスンのススメ

「もっと楽しく、もっと上達！」を
実感しよう！

同じスポーツを週2でおこなうメリット

「週1では物足りない」「もっと早く上達したい！」
そんな方におすすめなのが**週2レッスン**です。

週に2回レッスンを受けることで、前回の感覚を忘れずに練習でき、技術やフォームの定着がぐんと早くなります。
体力面でも継続した刺激が入るため、より安定したパフォーマンスが発揮できます。

✅ 週2で変わる5つのポイント

上達スピードがアップ！
感覚を忘れずに次の練習へ。技術がどんどん定着します。

体力・持久力がしっかりつく！
間隔が短いことで、筋力・スタミナがバランス良く向上。

試合感覚がキープできる！
リズムを維持しやすく、判断力や反応が自然に磨かれます。

モチベーションが続く！
「次のレッスンが楽しみ！」と感じやすく継続しやすい環境に。

仲間とのつながりが深まる！
顔を合わせる機会が増え、チームワークや交流が生まれます。

🎾 他の種目と組み合わせるのもおすすめ！

当スクールでは、**テニス・卓球・バドミントン・ゴルフ・ピックルボール**のレッスンも開講中！
他のスポーツと組み合わせて週2回運動することで、体の使い方の幅が広がり、
全身のバランス力・反応力・集中力がより高まります。

🎯 組み合わせレッスンの5つのメリット

動きの幅が広がる！
異なる動作が互いに刺激になり、上達スピードもアップ。

ケガの予防になる！
使う筋肉が分散し、体のバランスが整います。

飽きずに続けられる！
違うスポーツに挑戦することで、いつも新鮮な気持ちに。

運動能力が総合的に向上！
反応・バランス・集中力がどの種目にも活かせます。

メンタルが強くなる！
新しい挑戦の積み重ねが、自信と前向きさにつながります。

LUSTY